

# خنده بر هر درد بی‌درمان دواست

## خنده، بهترین ورزش برای عضلات صورت

خنده حدود دوازده ماهیچه در گردن و صورت، از جمله ماهیچه‌های پلک، لب، گونه و گردن را به فعالیت وامی‌دارد. انقباض‌های هنگام خنده، پوست را ماساژ می‌دهند و با سرعت بخشیدن به گردش خون، موجب تغذیه‌ی بهتر پوست می‌شوند.

## فواید خنده برای قلب و عروق

زمانی که خنده ادامه پیدا می‌کند، میزان ضربان قلب کاهش یافته، عروق خونی بازتر شده و فشار خون پایین‌تر می‌آید. بنابراین، خنده به ویژه برای افرادی که فشار خون بالا دارند، توصیه می‌شود.

## خنده، آرامش‌بخش ذهن

هنگام خنده مغز به سرعت وارد عمل می‌شود و شروع به تولید مواد آرامش‌بخش و اندورفین می‌کند. ساختار شیمیایی اندورفین مشابه مورفین است و موجب کاهش درد می‌شود. همچنین خنده موجب افزایش ترشح سروتونین در مغز و در نتیجه کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب می‌گردد. از سوی دیگر، کاتکولامین‌ها (هورمون‌هایی که توسط غدد فوق کلیوی ترشح می‌شوند) موجب افزایش قدرت ضداضطرابی خنده و افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

## روحیه‌ی خود را در هر شرایطی حفظ کنید

هر روز سه بار و هر بار به مدت سه دقیقه بخندید. اما برای اینکه بتوانید بخندید باید استرس روزانه را از خود دور نمایید و این کار ممکن نیست، مگر با تمرین مثبت‌نگری، مثبت‌اندیشی، کم‌اهمیت شمردن مشکلات بدون فرار از آنها، دوری از برخوردهای غیردوستانه، توجه به داشتن مکالمات مثبت، درک متقابل، ابراز عقیده بدون آزردهن اطرافیان و...

## چند نکته برای وارد کردن خنده و شادی در زندگی روزمره

با چند کار کوچک و ساده می‌توانید چاشنی خنده را وارد زندگی روزانه خود کنید: از هر چیز عصبی‌کننده، مثل اخبار ناگوار تلویزیون، دوری نمایید، تا آنجا که ممکن است جنبه‌های مثبت مسائل را ببینید، عضلات صورت خود را نرمش دهید، فعالیت‌های آرامش‌بخش مثل نقاشی و آواز داشته باشید، محیط اطراف خود را با تصاویر سرگرم‌کننده تزئین کنید و اگر این کارها برای‌تان بیش از اندازه دشوار است، چند نفری یک گروه «خنده درمانی» راه بیندازید! □

فکر می‌کنید بهترین پادزهر برای استرس چیست؟ پادزهری که نه در داروخانه یافت می‌شود، نه خطر مصرف و بیش از حد دارد و هیچ‌گونه تداخل دارویی و عوارض جانبی هم پدید نمی‌آورد. بله درست حدس زدید. این داروی فوق‌العاده، خنده است. پژوهشگران به طور علمی اثرات مثبت خنده را بر سلامتی ثابت کرده‌اند. امروزه پزشکان نیز خنده را به بیماران خود «تجویز» می‌کنند!

در قدیم از گاز خنده (پروتوکسید ازت) برای کاهش درد برخی بیماری‌ها استفاده می‌شد. در پژوهشی که به تازگی در دانشگاه کالیفرنیا صورت گرفته، مشخص شده

حتی برنامه‌ریزی برای دیدن یک فیلم خنده‌دار (به عبارتی، صرف انتظار دیدن یک موضوع خنده‌دار) میزان هورمون‌های استرس را کاهش، و در مقابل، میزان هورمون‌های ضد استرس، یعنی اندورفین و سروتونین، را افزایش می‌دهد و به همین دلیل است که پزشکان خنده را به عنوان مکمل درمان دارویی تجویز می‌کنند.

چنین وضعیتی در مورد خوشبینی، امیدوار بودن و انتظار وقوع یک حادثه خوشایند و نه صرفاً خنده‌دار، نیز مشاهده می‌شود.

مطالعات آزمایشگاهی، تاثیرات آشکار خنده بر ارگانسیم‌ها را به خوبی نشان می‌دهند: کاهش فرکانس تنفس، کندی ریتم ضربان قلب، کاهش فشار خون، بهبود وضعیت گردش خون، شل شدن عضلات و بهبود اکسیژن‌رسانی به آنها، کاهش درد، افزایش ترشح اندورفین و سرانجام، بهبود کیفیت خواب!

در کانادا بر پایه‌ی تجربیاتی مشابه، پزشکان به «خنده درمانی» روی آورده‌اند. در همین راستا بسیاری از بیمارستان‌ها به تربیت کادری برای شوخی و خنداندن بیماران می‌پردازند.

سازمان‌هایی از جمله «دلقک بدون مرز» نیز به ملاقات کودکان بیمار و یا کودکانی که در جنگ دچار ضربه شدید روحی شده‌اند می‌روند و آنها را می‌خندانند. در فرانسه سازمانی با عنوان «دکتر خنده» محبوبیت بسیاری در بخش کودکان سرطانی بیمارستان‌ها پیدا کرده است.

خنده اثرات مثبت بسیاری بر جسم و روح می‌گذارد و همیشه در دسترس همگان است. مهم آن است که بدانیم چگونه همواره روحیه و خلق و خوی شاد خود را حفظ کنیم. در جامعه‌ی امروز که فقط به مناسبات اقتصادی توجه می‌شود، خنده و لحظات شاد، گاهی به رده آخر اهمیت رانده می‌شوند. البته جوامع همواره به این صورت نبوده‌اند: تا قبل از جنگ جهانی دوم، مردم روزانه بیست دقیقه از ته دل می‌خندیدند، اما امروزه این رقم برای بیش از یک سوم از افراد بزرگسال، کمتر از ۶۰ ثانیه در روز است. لذت بردن از زندگی و شاد بودن را باید از بچه‌های خود بیاموزیم که در روز گاهی تا ۴۰۰ بار می‌خندند!

